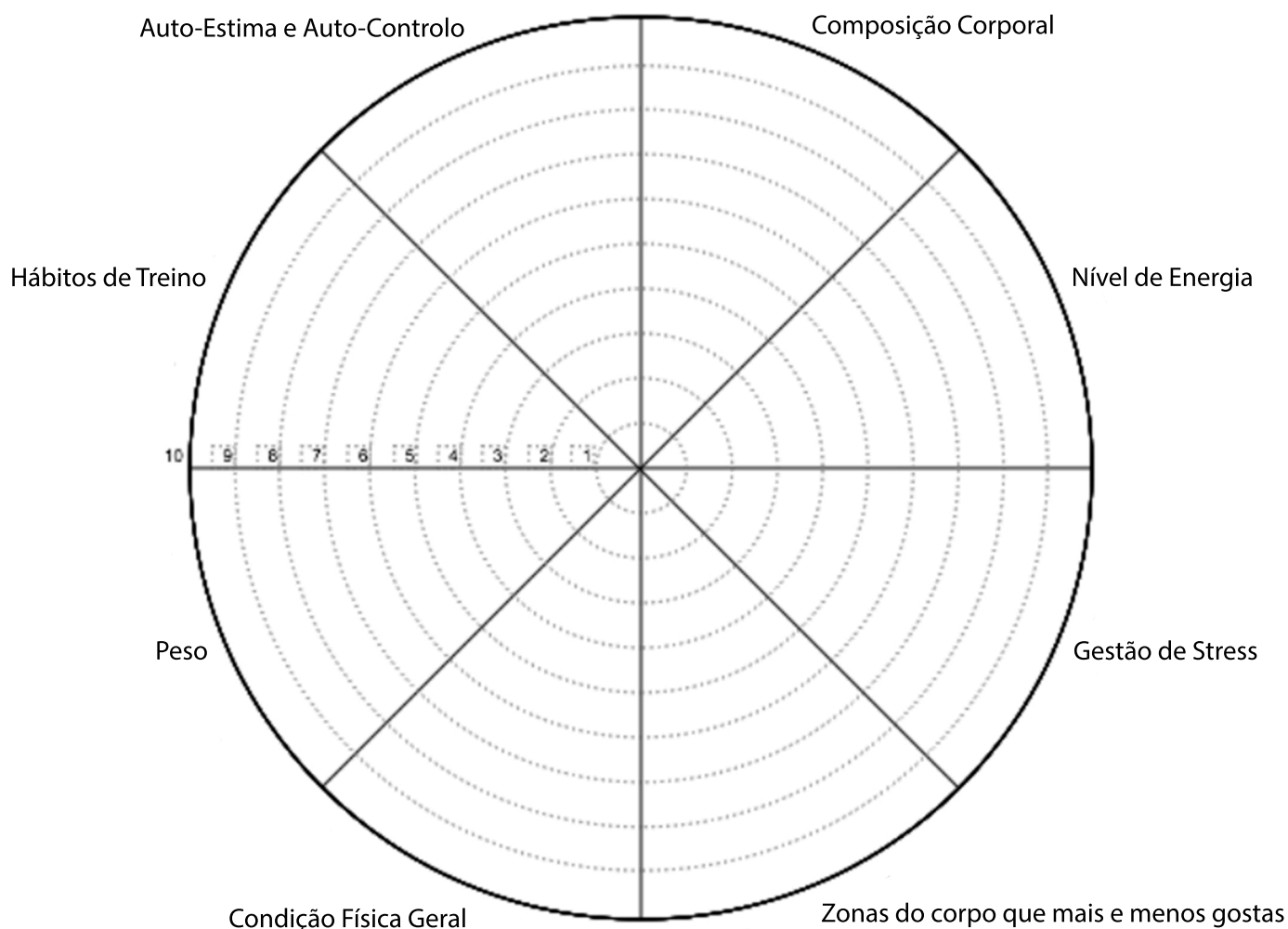


# Reflexão e Definição de Objectivos



Para cada uma das 8 áreas do gráfico, faz a seguinte reflexão:

1. Qual o teu nível de satisfação? (de 0 a 10)
2. Porquê?
3. O que gostavas de mudar?
4. O que adoras e queres manter?
5. O que te impede de conseguir?
6. O que te pode ajudar a atingir o que queres?

Quais as duas áreas chave do exercício anterior para te focares em primeiro lugar?